

20 - 24 février 2027

Villefranche s/Saône

5 jours pour apprendre 2 enseignements exceptionnels

avec maître Wang Zhanjun

Comprendre le mouvement avec la forme 13, cultiver la vitalité avec le Fu Yang Gong : deux chemins complémentaires pour approfondir l'Art du **Taiji Quan style CHEN**.



Forme 13

Comprendre les 8 techniques fondamentales, la structure, les spirales et les principes martiaux du style Chen.



Fu Yang Gong

Mobiliser le corps, cultiver la vitalité, travailler le souffle et les principes énergétiques.

Renseignements sur le site **www.wangxian.com**
Inscription par e-mail : taichi.calade@gmail.com

Stage organisé par l'association AMEF en partenariat avec Wang Zhanjun Taiji France

UN STAGE OUVERT A TOUS !

Une occasion rare de bénéficier de l'enseignement direct de maître **Wang Zhanjun** !

Cinq jours pour découvrir.
Cinq jours pour apprendre.
Une pratique à poursuivre toute la vie.

FORME 13　13式套路

Pourquoi travailler une forme courte plutôt qu'une forme longue ?

La forme 13 vous ouvrira les portes du Taiji style Chen à travers l'apprentissage des huit techniques fondamentales : Peng, Lü, Ji, An, Cai, Lie, Zhou et Kao.

Elle présente un intérêt pédagogique particulier : elle permet de répéter plus facilement les mouvements, de revenir sur les détails et de consacrer davantage de temps à la compréhension de leur organisation. Elle peut ainsi devenir un outil précieux pour enrichir la pratique des formes longues, et non une alternative qui les remplacerait.

FU YANG GONG　扶阳功

Le Fu Yang Gong, méthode élaborée par maître Wang Zhanjun, constitue un excellent complément à l'apprentissage du Taiji Quan style Chen.

Son intérêt est de proposer un travail corporel dynamique associant étirements, automassages, mobilisation articulaire, respiration et travail postural, dans une approche inspirée du Qi Gong et des principes énergétiques traditionnels chinois.

Le Fu Yang Gong permet ainsi de préparer et de rendre le corps plus disponible pour la pratique du Taiji. Il peut également constituer un travail complémentaire après une séance intensive, dans une recherche de détente et de récupération.

Lieu du stage : Salle d'arts martiaux du complexe Montfray Sport - Fareins 01480

Dates : du samedi 20 au mercredi 24 février 2027

Horaires : 9h-12h et 15h-18h (Sur place collation offerte pendant la pause).

Supports pédagogiques : Clef USB Fu Yang Gong + Livret forme 13 (en vente pendant le stage)

Frais pédagogiques : 350 €uros stage complet - 80 €uros une journée (par chèque sur le lieu du stage) + adhésion annuelle obligatoire à WZF Taiji France (15 €uros à régler au préalable par Hello Asso sur le site wwww.wangxian.com)

Demander la fiche d'inscription par mail : **taichi.calade@gmail.com**

Renseignements sur le site : www.wangxian.com